

BAB 7

PENUTUP

7.1 Kesimpulan

Kesimpulan yang didapatkan berdasarkan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan pola makan terhadap penurunan kadar gula darah
2. Terdapat pengaruh yang signifikan aktivitas fisik terhadap penurunan kadar gula darah
3. Terdapat pengaruh yang signifikan pola makan dan aktivitas fisik terhadap penurunan kadar gula darah

7.2 Saran

1. Bagi pihak klinik dapat meningkatkan pelayanan secara optimal terutama dalam memberikan berbagai pengetahuan tentang pengelolaan diabetes melitus untuk meningkatkan asupan serat dan cara pengendalian kadar glukosa darah serta bagian promosi kesehatan dapat melakukan kerjasama dengan instansi kesehatan lainnya untuk memberikan penyuluhan kepada masyarakat, sehingga jumlah penderita DM tipe 2 dapat diturunkan.
2. Bagi masyarakat, hendaknya mengatur pola makan dan melakukan aktivitas fisik secara teratur. Terutama bagi orang yang memiliki riwayat keluarga menderita diabetes melitus.
3. Bagi peneliti selanjutnya sebaiknya dilakukan penelitian dengan penambahan variabel dengan mengurangi factor pembias seperti obat DM yang dikonsumsi oleh responden harus diseleksi, tingkat kepatuhan dalam pengobatan, usia serta konsumsi obat-obatan imunosupresan atau kortikosteroid.